

## **Abstrakt**

### **Název:**

Specifický pohybový program (HIIT) a jeho vliv na tělesné složení u mužů a žen

### **Cíle:**

Cílem práce bylo zhodnocení změn tělesného složení u mužů a žen, kteří absolvovali tříměsíční pohybový program.

### **Metody:**

Práce je založena na empirickém výzkumu, jehož hlavní metodou je pozorování. Na začátku výzkumu tvořil soubor 15 mužů a 15 žen. Výzkum dokončilo 11 mužů a 11 žen. Probandi navštěvovali skupinové lekce vedené metodou HIIT ve fitness centru Balance Club Brumlovka. Vstupní a výstupní data (tělesnou výšku, tělesnou hmotnost a parametry tělesného složení) byly měřeny pomocí digitálního výškoměru a InBody 770. Výsledné hodnoty byly zhodnoceny pomocí párového t-testu (statistická významnost) a Cohenovo – d (věcná významnost).

### **Výsledky:**

Výsledkem diplomové práce je, že během specifického tříměsíčního cvičebního programu došlo ke změnám antropometrických parametrů (tělesná hmotnost) i parametrů tělesného složení. Největší změny jak u mužů, tak i u žen byly v průměrném snížení celkové tělesné hmotnosti (kg), snížení % tělesného tuku a nárůstu % celkové tělesné vody a tukuprosté hmoty (kg).

### **Klíčová slova:**

Antropometrie, tělesné složení, bioelektrická impedance, zdravý životní styl, pohybový program.